

# "The Healthy Are Praised, The Ill Are Blamed": Praktik Makan Sehat dan Wacana Healthism di Era Digital = "The Healthy Are Praised, The Ill Are Blamed": Healthy Eating Practices and Healthism Discourse in the Digital Age

Gamila Alifah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920522974&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana praktik 'makan sehat' dimaknai dalam kehidupan sehari-hari dalam konteks pergeseran otoritas kesehatan dan pengetahuan, serta kaitannya dengan wacana healthism. Peneliti melihat bahwa studi-studi sebelumnya belum memberikan analisis lebih dalam mengenai bagaimana praktik makan sehat ini diinformasikan oleh logika healthism dalam konteks neoliberal, khususnya di tengah era digital yang diasumsikan telah mentransformasi akses masyarakat ke berbagai informasi dan saran. Penelitian ini berargumen bahwa praktik makan sehat di era digital dimaknai secara bervariasi dan changeable karena adanya pergeseran otoritas kesehatan sehingga berpengaruh dalam pengambilan keputusan kesehatan dan keterlibatan individu untuk mempraktikkan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian menunjukkan bahwa makna dan motivasi individu terhadap makan sehat didasarkan pada interpretasi yang longgar sehingga, secara bersamaan, setiap tindakan dalam praktik makan sehat mengandung unsur kepercayaan (trust) dan ketidakpastian (uncertainty). Individu yang ingin mempraktikkan makan sehat juga dihadapkan dengan banyak tantangan, antara lain godaan kuat dari makanan yang tidak sehat, kebutuhan untuk menavigasi informasi seputar makan sehat, serangkaian biaya dan pengorbanan yang terlibat dalam makan sehat, serta mitos 'special person' dalam makan sehat. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang memungkinkan adanya penggalian lebih mendalam untuk mengungkap pemaknaan individu terkait makan sehat pada konteks di Indonesia. Metode kualitatif juga diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang beberapa ketegangan sosiokultural yang dapat membatasi keterlibatan individu dengan makan sehat.

.....This study aims to explore how 'healthy eating' is perceived in everyday life in the context of transformation in authority, expertise, and knowledge around health, as well as discourses of healthism. The researcher observes that prior studies have not offered a more in-depth investigation of how neoliberal and healthist logic informs healthy eating practices, particularly in the midst of the digital era, which is thought to have transformed people's access to various information and recommendations. This study argues that healthy eating practices in the digital era are perceived in a variety of ways and are susceptible to change due to shifts in authorities around health that impact health decision-making and individual involvement in engaging in healthy eating in everyday life. Individual meanings and motives behind healthy eating are all based on a loose interpretation of facts, according to the research findings, so that every action in healthy eating practices has aspects of trust and uncertainty. Individuals who want to protect healthy eating also encounter many challenges, such as powerful temptations of and the strong desires for unhealthy foods; the need to navigate the varied information of healthy eating; the number of costs, resources, and sacrifices involved in healthy eating; as well as the myth of the 'special person' in healthy eating. A qualitative approach was used in this study, allowing for a more in-depth exploration of individual meanings associated with healthy eating in the Indonesian context. Qualitative methods are also expected to help identify some of

the sociocultural strains that could impede individuals from engaging in healthy eating.